

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
города Сафоново Смоленской области

РАССМОТРЕНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол №1

от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «СОШ №9»

Л.В.Тимашкова

« ____ » _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Коррекционно-развивающих и психопрофилактических занятий
в сенсорной комнате»
1-4 классы

Составитель: педагог-психолог
Фирстова Н.Н.

г. Сафоново,
2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Сенсорная комната – важный элемент в коррекционно-развивающей работе педагога-психолога, предусматривающий различные виды стимулирующего воздействия на ребенка. Особенно важно, чтобы ребенок активно участвовал в этом процессе, а занятия по освоению двигательных навыков, развитию мотивации, осознанных волевых усилий были посильными, постепенно усложнялись и доставляли ребенку удовольствие. Наличие в сенсорной комнате модулей расслабляющего и активизирующего характера создают комфортную обстановку и вызывают положительные эмоционально-моторные реакции у ребенка, а также помогают снять эмоциональные тревожные проявления у детей с аутичным типом поведения и невротическими заболеваниями.

В этой связи, особенностью сенсорной комнаты являются «волшебные» и сказочные эффекты объемных предметов, света и звука, ощущений и восприятий. Мягкие кресла, модули и сухой бассейн способствуют освоению и совершенствованию двигательных навыков. Напольное и настенное покрытие, пуфики и подушки оказывают приятное расслабляющее воздействие, обеспечивают возможность удобной позы. Периодическое и многократное посещение ребенком сенсорной комнаты позволяет решать многие задачи его реабилитации. Поэтому перед началом основной работы необходимо познакомить ребенка с каждым прибором, научить концентрировать на нем свое внимание, выполнять определенные действия.

Включение в занятие различных эффектов и прожекторов, воздействующих на восприятие, также требует постепенности и периодичности. Нельзя использовать большое количество интерактивных приборов одновременно, а также предлагать для одномоментного восприятия одинаковые по эффекту воздействия приборы. Необходимо гармонизировать сочетание эффектов, направленных на развитие или коррекцию различных ощущений. Учитывая значительную интенсивность воздействия интерактивного оборудования на психику человека, использовать его в общеразвивающей, коррекционно-развивающей и психотерапевтической практике необходимо, выполняя все требования по охране безопасности жизнедеятельности и здоровья тех, кто в ней занимается.

Актуальность программы обусловлена тем, что в рамках работы со школьной тревожностью у детей, дополнительно должна вестись работа по социализации личности обучающегося.

Цель программы: сохранение и укрепление психофизического и эмоционального здоровья учащихся с помощью мультисенсорной среды.

Задачи программы:

Образовательные:

Формирование адекватного отношения к обучению и развитие положительных учебных мотиваций, улучшение успеваемости школьника.

Воспитательные:

Отработка конкретных навыков взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Помощь школьнику в социальной адаптации, принятии себя как

личности и члена общества, коллектива.

Развивающие:

Развитие и гармонизация эмоционально-волевой сферы детей:

- снятие психоэмоционального напряжения;
- саморегуляция и самоконтроль;
- умение управлять своим телом, дыханием;
- умение передавать свои ощущения в речи;
- умение расслабляться, освобождаться от напряжения;
- формирование представлений о положительных и отрицательных эмоциях;
- уверенность в себе.

Развитие коммуникативной сферы детей:

- эмпатические чувства, желание оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку;
- формирование мотивации к общению и развитие коммуникативных навыков;
- преодоление негативных эмоций по отношению к сверстникам (агрессивность).

Развитие психических процессов и моторики детей:

- произвольность внимания, его устойчивость и переключаемость;
- память, мышление, воображение, восприятие (зрительное, тактильное, слуховое), умственные способности;
- развитие координации, в том числе зрительно-моторной.

Содержание программы

В рамках данной программы реализуются следующие педагогические идеи:

1. формирование ценностных основ культуры личности, которая трактуется как гармония культуры знания, чувств и творческого действия;
2. опора на личностно ориентированный подход в образовании и игровые технологии.

Дифференцированный подход реализуется в нескольких направлениях:

- при организации интерактивной среды для свободной самостоятельной деятельности, развития саморегуляции;
- в использовании гибких форм работы, соответствующих интересам и возможностям ребенка;

- в индивидуальном выборе времени для разных видов занятий в зависимости от возраста детей и режима их основной деятельности.

Способы определения ожидаемых результатов

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики, проводимой перед началом курса и по завершении занятий, наблюдений за воспитанниками на каждом занятии.

Виды контроля:

- Групповой
- Индивидуальный

Формы деятельности: занятия по данной программе проводятся 1-2 раза в неделю с малой группой детей, в зависимости от тяжести диагноза и имеющихся нарушений. Длительность занятия – 20-25 минут.

Структура занятия:

- ритуал начала занятия;
- игровое задание на развитие психических процессов;
- релаксационное упражнение, позволяющее детям расслабиться, снять мышечное и психоэмоциональное напряжение;
- ритуал окончания занятия.

Методы организации процесса обучения:

- цвето-, светотерапия (релаксация с помощью цвета и света);
- звуко-, музыкотерапия (релаксация с помощью звуков и музыки);
- когнитивно-поведенческие;
- игровые.

Требования к знаниям и умениям, критерии их оценки

Ожидаемые результаты:

Учащиеся будут уметь:

1. Применять основные способы саморегуляции и самоконтроля.
2. Управлять своим телом, дыханием.
3. Передавать свои ощущения в речи.
4. Расслабляться, освобождаться от напряжения.
5. Выражать положительные и отрицательные эмоции.
6. Уверенно вести себя в различных ситуациях.
7. Оказывать друг другу эмоциональную и физическую поддержку.
8. Эффективно общаться и обладать мотивацией к общению.
9. Преодолевать негативные эмоции по отношению к сверстникам (агрессивность)

Учащиеся будут обладать:

1. Основными способами саморегуляции и самоконтроля.
2. Основными сведениями о своем теле, дыхании.
3. Основными сведениями об ощущениях.
4. Способами расслабления, освобождения от напряжения.

5. Представлениями о положительных и отрицательных эмоциях.
6. Представлениями об уверенных способах действия.
7. Представлением о понятии эмпатия.
8. Способами и приемами эффективного общения.
9. Понятиями о негативных эмоциях (агрессии).
- 10.

Условия реализации программы

Психологические условия реализации программы:

- 1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- 2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- 3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- 5) поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- 6) возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- 7) защита детей от всех форм физического и психического насилия;
- 8) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Оборудование сенсорной комнаты:

- Мягкое напольное покрытие; напольная сенсорная дорожка.
- Большие пуфики-кресло с гранулами.
- Мягкое кресло с подлокотниками.
- Сухой бассейн.
- Ковер «Звездное небо».
- Музыкальный центр + набор музыкальных дисков.
- Зеркальные панно.
- Массажный мяч.
- Тактильно-развивающая панель «Замочки».

Акустическая настенная панель.

Прозрачный мольберт.

Дидактические лабиринты.

Фиброоптическое волокно.

Мягкие модули.

Мягкое напольное и настенное покрытие:

Маты обеспечивают комфорт и безопасность в сенсорной комнате. Предназначены преимущественно для релаксации и спокойных развивающих игр.

Напольная сенсорная дорожка:

Способствует развитию рецепторов стопы.

Развитие тактильного восприятия.

Развитие координации движений.

Профилактика плоскостопия.

Стимулирует работу внутренних органов.

Большой пуфик-кресло с гранулами:

Позволяет снять излишнюю напряженность, успокоиться, принять удобную для наблюдения позу. Поверхность пуфика способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Легкие пенополистерольные гранулы оказывают мягкое приятное воздействие и способствуют лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает вентиляцию и сухое тепло.

Мягкое кресло с подлокотниками:

Удобное кресло с изгибами, повторяющими форму тела, позволяет принять комфортную для расслабления позу, отдохнуть и спокойно, понаблюдать за происходящим вокруг.

Сухой бассейн:

Сухой бассейн используется как для релаксации, так и для активных игр. Лежа в бассейне, ребенок может принять позу, которая соответствует состоянию его мышечного тонуса, и расслабиться. При этом постоянный контакт всей поверхности тела с шариками дает возможность лучше почувствовать свое тело и создает мягкий массажный эффект, обеспечивая глубокую мышечную релаксацию.

Мягкие стенки бассейна и пластмассовые шарики служат безопасной опорой для тела, что особенно важно для детей с двигательными нарушениями. Такое воздействие способствует снижению уровня психоэмоционального напряжения и коррекция уровня тревожности.

В бассейне можно двигаться, менять положение тела, «плавать» в шариках. Такие действия способствуют развитию координации движений в пространстве. Если на бассейн направить источник меняющегося света, то в его лучах меняется и цвет шариков, что стимулирует зрительные ощущения и восприятия ребенка.

Ковер «Звездное небо»

Ковер находит применение в развивающей и коррекционной работе для стимуляции тактильно-визуальных ощущений, пространственных представлений и ориентировок, развития восприятия, воображения, внимания, а также снижения уровня психо-эмоционального и мышечного напряжения ребенка.

Дидактические лабиринты:

Ручные лабиринты предназначены как для детей с ОВЗ. Тренируют ловкость, развивают мелкую моторику и укрепляют зрение. Каждый лабиринт имеет свою ступень сложности.

Тактильно-развивающая панель «Замочки»:

Тактильно-развивающая панель. Набор задвижек, крючков, шпингалетов и замков. Развитие мелкой моторики.

Массажный мяч:

Способствует развитию рецепторов кистей рук;

Развитие тактильного восприятия;

Развитие мелкой моторики;

Стимулирует работу внутренних органов.

Акустическая настенная панель

Акустическая тактильная панель развивает тактильное, визуальное и акустическое восприятие.

Прозрачный мольберт

Прозрачный мольберт предназначен для развития творческих способностей. Развитие мелкой и крупной моторики, снятие тревожности.

Музыкальный центр + набор музыкальных дисков

Музыка может повышать/понижать тонус мускулатуры, оказывать обезболивающее воздействие, усиливать иммунные реакции.

Ее благотворное влияние на психику ребенка помогает преодолевать состояние одиночества, улучшает психо-эмоциональный фон, повышает социальную активность, облегчает формирование новых отношений и установок.

Развитие слухового восприятия;

Создание психологического комфорта.

Зеркальные панно

Зеркальные панно позволяют расширить окружающее пространство вокруг оборудования сенсорной комнаты и усилить воздействие световых эффектов. Также зеркала способствуют:

- развитию визуального восприятия собственного тела;
- мимики и пантомимики;
- развитию умения выражать различные эмоциональные состояния;
- формированию уверенности в себе.

Мягкие модули- увлекательные мягкие конструкции в виде различных геометрических форм для детей.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	- знакомство с сенсорной комнатой; 1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Сказкотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь 4. Ритуал окончания занятия.	1
2	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Танец рыбок». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Ритуал окончания занятия.	1
3	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Волшебный мостик». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу. 4. Ритуал окончания занятия.	1
4	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Уходи, злость, уходи!». 3. Упражнение на релаксацию: Водопад. 4. Ритуал окончания занятия	1
5	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Обезьянки». 3. Упражнение на релаксацию: Радуга. 4. Ритуал окончания занятия.	1
6	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Сказочный цветок». 3. Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Ритуал окончания занятия	1
7	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Ха!» 3. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон. 4. Ритуал окончания занятия.	1
8	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Музыкотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Сердечки. 4. Ритуал окончания занятия.	1
9	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Праздник на морском дне». 3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики. 4. Ритуал окончания занятия.	1
10	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Клоуны». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Ритуал окончания занятия.	1
11	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Выбиваем пыль». 3. Упражнение на релаксацию: Летняя ночь. 4. Ритуал окончания занятия.	1

12	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Море». 3. Упражнение на релаксацию: Отдых на море. 4. Ритуал окончания занятия.	1
13	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Фантазируем. 3. Упражнение на релаксацию: Отдых в волшебном лесу. 4. Ритуал окончания занятия.	1
14	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «У страха глаза велики». 3. Упражнение на релаксацию: Водопад. 4. Ритуал окончания занятия.	1
15	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Отгадай настроение». 3. Упражнение на релаксацию: Радуга. 4. Ритуал окончания занятия.	1
16	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Под дождем». 3. Упражнение на релаксацию: Рыбки. 4. Ритуал окончания занятия.	1
17	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Бубенчики». 3. Упражнение на релаксацию: Волшебный сон. 4. Ритуал окончания занятия.	1
18	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Егоза». 3. Упражнение на релаксацию: Сердечки. 4. Ритуал окончания занятия.	1
19	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: Цветотерапия. 3. Упражнение на релаксацию: Солнечные зайчики. 4. Ритуал окончания занятия.	1
20	1. Ритуал начала занятия. 2. Игровые задания: «Страх совсем не страшный». 3. Упражнение на релаксацию: Полет к звездам. 4. Ритуал окончания занятия.	1
	Итого:	20

Используемая литература

1. Браудо Т. Е. и др. Методическое пособие по использованию сенсорной комнаты// В сб. сенсорные комнаты «Снуззли». – М.: ООО Фирма «Вариант», 2021.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. – М., 2020.
3. Дубровина И.В. Младший школьник: Развитие познавательных способностей. Пособие для учителя. . – М.: Просвещение, 2023.
4. Изард К.Е. Эмоции человека. – М.,2020.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. – М.: Гном-пресс, 2018.
6. Пилипко Н.В., Громова Т.В., Чибисова М.Ю. Здравствуй, школа! Адаптационные занятия с первоклассниками: Практическая психология учителю./Под ред. Пилипко Н.В. – М.: УЦ "Перспектива", 2022.
7. Сенсорная комната в дошкольном учреждении: Практические рекомендации. Г.Г.Колос. –М.: АРКТИ, 2016
8. Сенсорная комната – волшебный мир здоровья: Учебно-методическое пособие /Под ред. В.Л.Женеврова, Л.Б.Баряевой, Ю.С.Галлямовой. –СПб.: ХОКА, 2017
9. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2013.
10. Хухлаева О.В. Психотехнические игры в начальной школе. – М., 2015.
11. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер. с нем.-М.:Генезис,2021.

Развивающие игры и упражнения с использованием оборудования сенсорной комнаты

Ритуал начала занятия «Приветствие волшебных шариков» - Посмотри, как наши волшебные шарики улыбаются нам. Они очень рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся им и поприветствуем, помашем им рукой и скажем: «Здравствуйте!»

Ритуал окончания занятия «Прощание с волшебными шариками» - Посмотри, наши волшебные шарики улыбаются, им очень понравилось, как мы с тобой занимались. Они рады, что мы пришли к ним в гости. Давай улыбнемся шарикам, помашем им рукой и попрощаемся: «До свидания!»

Игровые задания на развитие психических процессов

Цель: стимулировать и развивать умение ребенка соотносить цвет с настроением, развивать мышление и воображение. 1. ребенок говорит, какое настроение у него вызывает тот или иной цвет воды. 2. ребенок рассказывает о том, как изменилось его настроение после наблюдения за всеми цветами воды.

Сказкотерапия

Цель: развивать речь, воображение, мышление, умение соотносить цвет с настроением. 1. ребенок сочиняет сказку о приключениях основываясь на увиденном. 2. ребенок придумывает историю о том, как меняется характер героев в зависимости от цвета.

Работа с зеркалом

«Обезьянки».

Цель: развивать произвольное внимание, формировать умение подражать, создать хорошее настроение. Дети смотрятся в зеркало, ведущий корчит рожицу, остальные – «обезьянки» - повторяют. Кто лучше повторит, тот становится ведущим. В роли ведущего должны побывать все дети.

«Клоуны».

Цель: создание бодрого настроения, развитие мимики и пантомимики. Ведущий – «клоун» - старается развеселить ребенка с помощью мимики и жестов. Ребенок повторяет движение за ним: - указательным пальцем нажимает на кончик носа; - растягивает уголки губ; - ладонью одной руки машет из-за головы, другой – чешет нос; - показывает длинный нос, с помощью ладоней; - изображает смешную мордочку обезьянки. «Клоун» сообщает, что увидел, как ребенок может веселиться и радоваться.

«Отгадай настроение».

Цель: развитие мимики и пантомимики, умения отражать и угадывать настроение. Ребенку даются карточки с изображениями лиц детей с разным настроением. Ребенок показывает настроение, изображенное на карточке, а психолог угадывает его.

Сухой бассейн
«Море».

Цель: развитие пространственных восприятий и ощущений, воображения. Ребенок лежит в сухом бассейне. Ему предлагается представить, что он плавает в море на спине (на животе, на боку и т.д.). Ребенок имитирует движения, придумывает рассказ.

Сенсорная дорожка
«Волшебный мостик».

Цель: развитие внимания, умения передавать свои ощущения в словесной форме; стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия. Ребенку предлагается идти по дорожке и на каждой подушечке, остановившись, сказать о том, что ощущают его ножки. Выполняет аналогичные задания по сигналу ведущего, изменяя темп.

Музыкотерапия

Цель: обогащение восприятия и воображения, создание психологического комфорта, снижение нервно-психического напряжения, активизация двигательной активности, формирование навыков саморегуляции. Ребенку предлагается внимательно послушать музыку (звуки, в зависимости от цели занятия), прокомментировать свои ощущения, выразить их в движении.

Упражнения на снятие агрессии:

«Уходи, злость, уходи!»

Цель: учить выплескивать агрессию, гнев. Ребенок ложится на мягкое напольное покрытие (сухой бассейн). Упражнение начинается и заканчивается по сигналу ведущего. По сигналу ребенок начинает бить ногами и руками по покрытие с громким криком «Уходи, злость, уходи!!!». Упражнение длится около 4 минут, после чего ребенок должен отдохнуть еще 3-4 минуты.

« Выбиваем пыль».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку предлагается выбить пыль из подушки, но так как она очень упрямая, бить надо очень сильно. После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

«Егоза».

Цель: снятие эмоционального напряжения. Ребенку разрешается в течение 3 минут вести себя на мягком напольном покрытии (или в сухом бассейне) так, как он хочет (прыгать, крутиться, вертеться и т.д.). После упражнения ребенок в течении минуты спокойно сидит или лежит, восстанавливая дыхание.

Упражнения по коррекции уровня тревожности:

« Ха!»

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики. Чтение стихотворения: « Меня напугал так сильно страх В потемках у ворот, Что я в испуге крикнул: Ах! Совсем наоборот: Я крикнул: ХА! И мигом страх забился под забор, Он струсил сам! И слово Ах я позабыл с тех пор!» Психолог говорит: когда чего-то боишься, надо страху громко говорить ХА! – тогда он испугается вас. А делать это надо так: поднять вверх руки, глубоко вздохнуть, резко наклониться вперед, руки опустить и громко выдохнуть ХА!!!

«У страха глаза велики»

Цель: снижение тревожности; развитие мимики и пантомимики, воображения. – «Представь, что мы с тобой находимся в лесу и спокойно отдыхаем... Но что это?! Хрустнула ветка, еще одна! Кто это?! Нам стало страшно: - мы сжались в комочек и застали; - брови подняли вверх, глаза широко раскрыли; - рот приоткрыли; - боимся пошевелиться и вздохнуть; - голову втянули в плечи, глаза закрыли. - Ой, как страшно!

«Подите же, огромной вверь?!»